

LECHE EVAPORADA

una buena selección para la familia que desea economizar



La Leche Evaporada es Leche Fresca . . .

- a la cual se le ha quitado la mitad del agua
- se le ha agregado vitamina D
- y se ha enlatado para que dure más tiempo

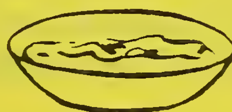
Leche Evaporada se Puede Usar

- Para la formula de su bebé
- Para beber y para preparar distintas comidas para toda su familia





Use Directamente de la Lata







- En café y té
- Sobre cereales, frutas y pudines
- En papas majadas y salsas

FNS-39

The Evaporated Milk Association

U.S. Department of Agriculture ■ Food and Nutrition Service ■ Agricultural Research Service

Galletas de Avena

1 taza azúcar prieta (moscabada)
½ taza grasa blanda
(mantequilla ó margarina)
1 huevo
1 taza leche evaporada
1½ tazas avena en hojuelas
2 tazas harina de trigo
½ cucharadita sal
¼ cucharadita nuez moscada
2 cucharaditas polvo de hornear

Ponga la azúcar, la grasa y el huevo en un tazón. Mezcle bien. Añada y revuelva la leche evaporada y la avena. Mezcle la harina de trigo, la sal, la nuez moscada y el polvo de hornear y añada a la mezcla de avena. Mezcle bien. Deje caer la masa por cucharadas en un molde llano engrasado. Deje espacio entre las galletas. Hornée a 350°F (temperatura moderada) hasta que las galletas esten ligeramente doradas, unos 18 a 20 minutos. Cuando se enfrien, cubra con un azucarado de vainilla. Rinde 2½ docenas de galletas.

Azucarado de Vainilla

1½ azúcar pulverizada
½ cucharadita vainilla
3 cucharadas leche evaporada

Mezcle todos los ingredientes hasta que se disuelvan todas las pelotitas. Si la pasta resulta demasiada espesa para untar fácilmente, agregue unas gotas más de leche evaporada. Si la pasta resulta demasiada floja, agregue más azúcar.

Salsa de Queso

2 cucharadas grasa
(mantequilla ó margarina)
2 cucharadas harina de trigo
½ taza agua
1 lata grande (13 oz. fl.)
leche evaporada
1 taza queso picado

Derrita la grasa a fuego lento en una cacerola. Añada la harina de trigo y mezcle. Añada el agua y la leche evaporada y revuelva. Baje el fuego. Añada el queso y revuelva hasta que se derrita. Use esta salsa sobre vegetales cocidos, arroz, rollo de carne molida, pan de maíz ó huevos revueltos. Rinde como 2 tazas de salsa.

Leche Preparada con Mantequilla de Maní (Cacahuates)

½ taza mantequilla de
maní (cacahuates)
2 cucharadas azúcar
Pizca de sal
1 taza agua
1 lata grande (13 oz. fl.)
leche evaporada

Mezcle la mantequilla de maní con el azúcar y la sal. Añada el agua poco a poco, y mezcle bien. Añada la leche evaporada y revuelva hasta que la mezcla este lisa. Tape y enfríe en el refrigerador. Rinde 4 porciones.

Mezcla de Carne de Res Molida

1 libra carne de res molida
⅔ taza avena en hojuelas
1 cebolla de tamaño mediano, picada
1 cucharadita sal
Pizca de pimienta
⅔ taza leche evaporada

Mezcle bien todos los ingredientes con un tenedor Use esta mezcla inmediatamente para hamburguesas, rollo de carne, u otros platos.

Como preparar rollo de carne: Forme la mezcla de carne de res molida en un rollo. Ponga en un molde llano engrasado. Hornée a 350°F (temperatura moderada) por espacio de una hora. Rinde 6 porciones.

NOTA: En vez de avena en hojuelas, se puede usar ¼ taza de harina de maíz, ó 1 taza de pan fresco en pedacitos.

Pimientos Verdes Rellenos

4 pimientos verdes de tamaño mediano
1 taza agua
1 cucharadita sal
1 receta Mezcla de Carne de Res Molida
½ taza salsa de tomate "catsup"

Corte los pimientos por la mitad al través. Remueva los tallos y las semillas. Lave los pimientos. Ponga los pimientos en una cacerola con el agua y la sal y calíentelos hasta que hiervan. Tape y cueza unos 5 minutos. Escurra. Llene los pimientos con la mezcla de carne de res molida. Coloque los pimientos rellenos en un molde llano. Hornée a 350°F (temperatura moderada) durante unos 30 minutos. Eche cucharadas de salsa de tomate "catsup" sobre el relleno de cada pimiento. Hornée unos 15 a 20 minutos más. Rinde 8 porciones de ½ pimiento cada una.

Spaghetti con Albóndigas

1 receta Mezcla de Carne de Res Molida
2 cucharadas grasa
¼ taza pimiento verde, picado
½ taza cebolla picada
4½ tazas jugo de tomate
1 cucharadita sal
½ cucharadita orégano, si desea
1 hoja de laurel, si desea
2½ tazas spaghetti crudo en pedazos

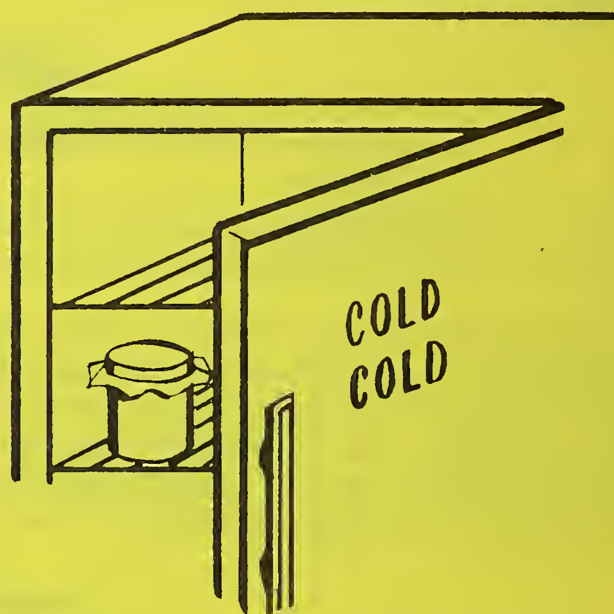
Forme la mezcla de carne de res molida en 12 albóndigas. Derrita la grasa en una sartén grande. Añada las albóndigas y cocine a fuego moderado. Dele vuelta a las albóndigas hasta que esten cocidas por todos lados. Coloque las albóndigas por la orilla de la sartén. Ponga el pimiento y la cebolla en el centro de la sartén y cocine hasta que se ablanden. Eche el jugo de tomate dentro de la sartén. Añada la sal, el orégano y la hoja de laurel partida. Deje que hierva. Añada el spaghetti. Tape y cocine a fuego lento durante 40 minutos ó hasta que el spaghetti se ablande según su gusto. Rinde 6 porciones.

Para ABRIR la lata de Leche Evaporada:



- Lave la tapa
- Con un abridor de lata, haga 2 huecos en la tapa de la lata

Para ALMACENAR en la lata abierta:

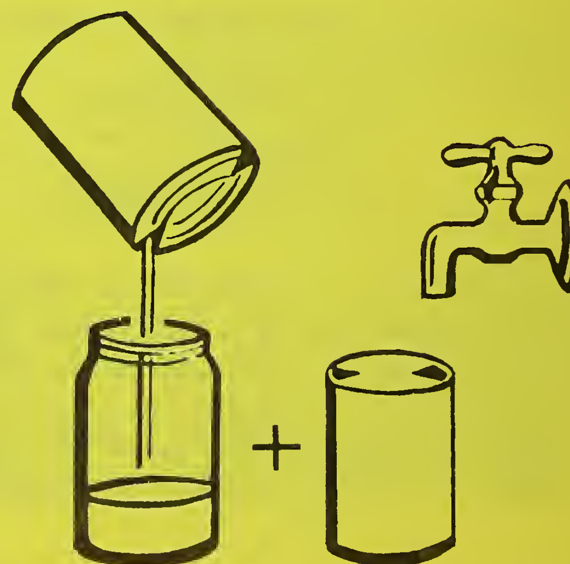


- Tape
- Refrigere

Si la leche se usa para la formula del bebé, úsela en termino de 2 días

Para USAR en vez de leche fresca:

- MEZCLE la leche evaporada con la misma cantidad de agua.
- ÚSELA en seguida ....
  - en recetas que requieren leche
  - Ó para beber
  - Ó guarde en la refrigeradora



(1 lata leche evaporada) (1 lata agua)

JANUARY 1971

☆ U. S. GOVERNMENT PRINTING OFFICE : 1970 O - 408-106

For sale by the Superintendent of Documen ts, U.S. Government Printing Office
Washington, D.C. 20402 - Price 10 cents